

## • نظریه روانشناسی فردی •

آدلر نخستین کسی بود که جنبه‌ی اجتماعی بودن آدمی را خاطر نشان ساخت. او در سال ۱۸۷۰ در شهر وین (اتریش) چشم به جهان گشود و در سال ۱۹۳۷ چشم از جهان فرو بست. در آغاز کار با فروید هم فکر بود و در انجمن روان‌کاوی وینه عضویت و چندی هم ریاست داشت؛ ولی در سال ۱۹۱۱ نظر تازه خود را که درباره‌ی جنسیت با نظر فروید مغایرت داشت به آن انجمن عرضه نمود، و ضمناً ادعا کرد که آدمی حیوانی است پرخاشگر و برای زنده ماندن باید پرخاشگر باشد. چون نتوانست نظر خود را به انجمن بقبولاند از ریاست و از عضویت انجمن کناره گرفت و به کار «روان‌درمانی» خود ادامه داد و بتدریج پیروانی پیدا کرد و سیستم خود را، در برابر روان‌کاوی فروید، «روان‌شناسی فردی» نام گذاشت.

آلفرد آدلر و فروید هر دو در شهر وین به روان‌پزشکی اشتغال داشتند. ولی قطع رابطه آنها که از سال ۱۹۱۱ شروع شده بود همچنان باقی ماند. آدلر پس از تسلط نازیها بر اتریش در سال ۱۹۳۵ وطن را ترک گفت و عازم آمریکا شد و در آنجا به تدریس پزشکی پرداخت و بر تعداد پیروان خود بیفزود. دو سال بعد در سفری که برای ایراد سخنرانی به انگلستان رفت ناگهان در اسکاتلند درگذشت. از فرزندان او دو تن به اسامی کرت آدلر و الکزاندرا آدلر روان‌پزشکان عالیقدر هستند که در آمریکا به کارهای تحقیقی اشتغال دارند. آلفرد آدلر در کارهای علمی خود غالباً تجدید نظر می‌کرد و به تغییر یا اصلاح آنها می‌پرداخت و آنها را به صورتی مناسبتر درمی‌آورد و به اصول اصلی نظریه‌ی خود استحکام می‌بخشید و نمونه‌ی این تغییر و تحول فکری این است که او نخست محرک رفتار آدمی را جنبه‌ی شهوی او، که نتیجه‌اش پرخاشگری است، می‌پنداشت؛ ولی چیزی نگذشت که معتقد شد به اینکه انگیزه‌ی اصلی «قدرت طلبی» است و سرانجام انگیزه‌ی واقعی رفتار آدمی را «برتری جوئی» اعلام داشت. انگیزه‌ی دیگر آدمی که برتری جوئی از آن ریشه می‌گیرد، به اعتقاد آدلر، «احساس حقارت» و کوشش در رفع موجبات این احساس، یعنی از بین بردن نقص و کمبود است. او خود در واقع نمونه‌ی عالی نظریه‌ی خود بوده است، زیرا، چنانکه اشاره شد، پیوسته می‌کوشید به رفع نقص بپردازد، تحقیق را کاملتر و کار خود را بهتر کند.

نوشته‌های آدلر، بخصوص کتاب مهم او به نام «عمل و نظر روان‌شناسی فردی» برای سیستم روان‌شناسی او نام «روان‌شناسی فردی» را مسجل ساخته است.

آدلر درست برخلاف فروید که غریزه‌ها را انگیزه‌ی اصلی رفتار می‌دانست، برخلاف یونگ که «مفاهیم کهن» را رهبر رفتار می‌پنداشت، جنبه‌ی اجتماعی بودن آدمی را دارای این خاصیت اعلام می‌دارند و بسنده نمی‌کند به اینکه مانند ارسطو انسان را مدنی الطبع بداند، بلکه مصلحت اجتماع را بالاتر از مصلحت و منفعت او قرار می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت که آدلر، به یک اعتبار، مانند فروید و یونگ است: به این اعتبار که نظریه‌اش مبنای زیستی دارد. این هر سه معتقدند به اینکه آدمی دارای طبیعت اولیه یا فطری است که در تشکیل شخصیت او نقش مهم ایفا می‌کند، با این فرق که فروید غریزه‌ی

### • تاریخچه تحول فکر آلفرد آدلر

آدلر ابتدا عضو انجمن روان‌شناسان وین بود و تا اندازه‌ای از افکار فروید تأثیر پذیرفته بود. تفاوت عمده دیدگاه آدلر با فروید در این بود که او تأکید زیادی بر تأثیرات عوامل اجتماعی و میل به برتری شخصیت و رشد آن می‌کرد. آدلر قویاً تأکید می‌کرد که انسان را نمی‌توان مجزا از دیگران مورد مطالعه قرار داد، بلکه مطالعه‌ی انسان فقط باید در زمینه‌ی اجتماعی او انجام پذیرد. از میان فلاسفه یونان قدیم، آدلر از افکار رواقیون متأثر بوده است. به طوریکه اعمال و رفتار انسان را تا حدود زیادی زائیده نگرشها و تفکر انسان قلمداد کرده است. آدلر با استفاده از فلسفه کانت، بخصوص از نظر مفاهیم امور مطلق، منطق خصوصی و غلبه یافتن، شباهت زیادی دارد.

آدلر به شدت تحت نفوذ فلسفه ویهینگر قرار داشت، و رد نظریه جبر گرایی را در نظریات ویهینگر کشف کرد. آدلر معتقد بود که انسان خود سرنوشت خویش را تعیین می‌کند. روانشناسی آدلر کلی‌نگری را به نفع کلی‌نگری رد می‌کند و هیچ‌گونه تقسیم بندی دو بعدی، نظیر خودآگاهی و ناخودآگاهی، را قبول ندارد. زندگی در نظر او «بودن» نیست بلکه «شدن» است. آدلر جبرگرا نیست و به آزادی انتخاب مسئولیت و با معنی بودن مفاهیم در طرح زندگی انسان معتقد است. آلفرد آدلر (Alfred Adler)، برداشتی را از ماهیت انسان ارایه داد که افراد را قربانی غرایز و تعارض‌ها و محکوم به نیروهای زیستی و تجربیات کودکی به تصویر نمی‌کشد. او رویکرد خود را «روان‌شناسی فردنگر» نامید؛ زیرا بر بی‌همتا بودن هر فرد تأکید دارد و عمومیت انگیزه‌های زیستی و هدف‌هایی را که فروید به ما نسبت داد، قبول ندارد. به نظر آدلر، هر کسی در درجه اول موجودی اجتماعی است. شخصیت ما به وسیله محیط اجتماعی و تعامل‌های منحصر به فرد ما (نه توسط تلاش‌های ما برای ارضا کردن نیازهای زیستی) شکل می‌گیرد.

گرچه میل جنسی به عنوان عامل تعیین‌کننده در شخصیت، اهمیت زیادی برای فروید داشت، آدلر نقش مسائل جنسی را در سیستم خود به حداقل رساند.

## ● احساس های حقارت : منبع تلاش انسان

آدلر معتقد بود که احساس های حقارت همیشه به عنوان نیروی برانگیزنده، در رفتار انسان وجود دارند. (( انسان بودن یعنی خود را حقیر احساس کردن)). چون این وضعیت در همه انسانها مشترک است، علامت ضعف یا نابهنجاری نیست. احساسهای حقارت منبع تمام تلاشهای انسان هستند. رشد فرد از جبران، از تلاش های ما برای چیره شدن بر حقارت های واقعی یا خیالی ما ناشی می شود. در طول زندگی خود، با نیاز به جبران کردن این احساس های حقارت و تلاش کردن برای سطوح مراتب بالاتر رشد، تحریک می شویم. این فرایند در کودکی آغاز می شود. کودکان کوچک و درمانده هستند و کاملاً به بزرگسالان وابسته اند. کودک در رابطه با افراد بزرگتر و قوی تر پیرامون خود احساس های حقارت را پرورش می دهد. این تجربه به صورت ژنتیکی تعیین نشده، بلکه این شرایط درماندگی و وابستگی به بزرگسالان، حاصل محیط است که برای همه کودکان یکسان است. احساس های حقارت گریز ناپذیرند، ولی از آن مهم تر، ضروری هستند، زیرا برای رشد انگیزش تامین می کنند. ناتوانی در غلبه کردن بر احساس های حقارت، آنها را تشدید می کند و به پرورش عقده حقارت منجر می شود. افرادی که عقده حقارت دارند، در مورد خود نظر مناسبی ندارند و احساس می کنند، نمی توانند با ضروریات زندگی کنار بیایند. عقده حقارت می تواند در کودکی از سه منبع سرچشمه بگیرد: حقارت عضوی، لوس کردن و غفلت.

حقارت عضوی. اعضای ناقص بدن شخصیت را از طریق تلاش های فرد برای جبران کردن این نقص یا ضعف، شکل می دهند، درست به همان صورتی که آدلر نمی استخوان، حقارت عضوی سالهای کودکی خود را جبران کرد. برای مثال، بچه ای که از لحاظ بدنی ضعیف است، امکان دارد روی این ضعف تمرکز کند و بکوشد توانایی ورزشی برتری را پرورش دهد. نظریه آدلر در راستای شهود شکل گرفت و اطلاعات بدست آمده از بیماران آن را تایید کردند. لوس کردن، کودک نیز می تواند موجب عقده حقارت شود. کودکان ناز پرورده، کانون توجه خانواده هستند. هر درخواست یا نیاز آنها برآورده می شود و چیزی از آنها دریغ نمی شود. این کودکان تحت چنین شرایطی، فکر می کنند مهم هستند و دیگران باید همیشه تسلیم آنها شوند. آنها هرگز یاد نگرفته اند برای چیزی که می خواهند صبر کنند و یاد نگرفته اند بر مشکلات غلبه کنند یا با نیازهای دیگران سازگار شوند. وقتی آنها با موانعی با سر راه خود مواجه می شوند به این باور می رسند که باید نقایص شخصی داشته باشند، بدین ترتیب عقده حقارت ایجاد می شود. والدین کودکان غفلت شده بی اعتنا یا منخاصم هستند. در نتیجه این کودکان احساس بی ارزشی یا حتی خشم را پرورش می دهند و دیگران را با بی اعتمادی برداشت می کنند.

احساس های حقارت منبع انگیزش و تلاش هستند. آدلر در آغاز حقارت را با احساس کلی ضعف یا زنانگی مرتبط می دانست. او از جبران این احساس به صورت نرینه نمایی سخن گفت. هدف از این جبران، میل به قدرت بود که در آن پرخاشگری، ویژگی ظاهراً مردانه، نقش مهمی را ایفا می کرد. او بعداً عقیده خود را رد کرد و دیدگاه گسترده تری را پرورش داد که به موجب آن، ما برای برتری یا کمال تلاش می کنیم.

آلفرد آدلر مفهوم تلاش برای برتری را بصورت واقعیت اساسی زندگی توصیف کرد. برتری هدف نهایی است که در جهت آن تلاش می کنیم. تلاش برای برتری، به معنی تلاش برای بهتر بودن از دیگران نیست. منظور آدلر، انگیزه ای برای کمال بود. این هدف فطری به سوی آینده گرایش دارد. در حالی که فروید معتقد بود رفتار انسان توسط گذشته تعیین می شود. آدلر انگیزش انسان را بر حسب انتظارات برای آینده در نظر داشت. غرایز و تکانه های ابتدایی به عنوان اصل توجیهی، ناقص هستند. فقط هدف نهایی برتری یا کمال می تواند شخصیت و رفتار را توجیه کند. ما هدفی اساسی، حالتی نهایی برای بودن و نیازی داریم که باید به سمت آن پیش برویم. هدف هایی که برای آنها تلاش می کنیم امکانات بالقوه هستند نه واقعیت. ما برای آرمانهایی تلاش می کنیم که به صورت ذهنی در ما وجود دارند. ما زندگی خود را بر اساس آرمان هایی چون همه افراد برابر خلق شده اند یا همه افراد اصولاً خوب هستند، استوار می کنیم.

اگر معتقد باشیم که رفتار کردن به شیوه خاص، پاداش هایی را در بهشت یا آخرت به ارمغان خواهد آورد، سعی خواهیم کرد مطابق با این عقیده رفتار کنیم. آدلر به این مفهوم با عنوان غایت نگری خیالی رسمیت بخشید، وقتی در جهت کامل بودن تلاش می کنیم، عقاید خیالی، رفتار ما را هدایت می کنند. بهترین صورت بندی این آرمان که انسان ها تا کنون به وجود آورده اند، مفهوم خداست. آدلر اصطلاحات (( هدف نهایی ذهنی)) یا (( خود آرمانی هدایت کننده)) را برای توصیف این مفهوم ترجیح داد، اما همچنان به (( غایت نگری خیالی)) معروف است. درباره تلاش برای برتری، دو نکته دیگر وجود دارد. اول اینکه این تلاش به جای اینکه تنش را کاهش دهد، آن را افزایش می دهد. تلاش برای کمال، به کوشش و صرف انرژی زیاد نیاز دارد. دوم اینکه، تلاش برای برتری به وسیله فرد و جامعه هر دو آشکار می شود. ما نه تنها به صورت افراد مجزا، بلکه همچنین به صورت اعضای گروه، برای برتری یا کمال تلاش می کنیم. انسان ها دایماً برای این هدف خیالی و آرمانی تلاش می کنند.



## روانشناسی کودک و اهمیت آن



یکی از مهم ترین فاکتورهایی که هر والدینی باید آن را رعایت کنند ، این است که کودک شناسی خوبی داشته باشند . البته با بزرگ کردن فرزند می توان به ابعاد مختلف شخصیتی او پی برد . باید یاد بگیریم که نگاه کودک به دنیای اطراف خود چیست و چگونه مهارت های جدید را به او بیاموزیم ، با احساسات او آشنا شویم و تغییراتی که ممکن است در طول زندگی داشته باشد را مشاهده کنیم که همگی زیر شاخه روانشناسی کودک هستند . همزمان با بزرگ شدن کودک او در مرحله های پیشرفت کردن قرار می گیرد . محیط ، ژنتیک ، عناصر فرهنگی می تواند روی شخصیت کودک تا حد زیادی تاثیر گزار باشد و البته که سخت است مسیر پیش رو را برای کودکان توضیح دهیم و احساسات آن ها را آنالیز کنیم . دقیقا همینجاست که روانشناسی کودک به کمک شما می آید و اطلاعات ارزشمندی را در اختیار تان قرار می دهد .

روانشناسی کودک مطالعه بر روی عملکرد های خود آگاه و ناخود آگاه کودک می باشد که روانشناسان کودک چگونگی تعامل کودک را با والدین ، خودشان و جهان اطراف بررسی می کنند تا پیشرفت و رشد ذهنی آن ها را متوجه شوند . هر کس دوست دارد که رشد سالم را در کودک خود مشاهده کند اما گاهی اوقات نمی توان طبیعی بودن و یا غیر طبیعی بودن رفتار کودک را متوجه شد و روانشناسان کودک به ما کمک می کنند تا این تفاوت را بفهمیم . فهم الگو های رفتاری طبیعی و غیر طبیعی کودک به والدین کمک می کند تا ارتباط برقرار کردن بهتر ، یاد دادن بهتر مسائل برای مدیریت احساسات آن ها را بفهمند و به پیشرفت بیشتر کودک خود در مراحل مختلف زندگی کمک کنند . روانشناسان همچنین ریشه رفتارهای غیر طبیعی کودک را نیز پیدا می کنند و به آن ها

کمک می کنند که با این مشکلات مبارزه کنند . آن ها همچنین به پیشگیری ، ارزیابی و تشخیص مشکلاتی مثل اوتیسم می پردازند .

رشد فیزیکی در کودکان معمولا طی پدیده های ترتیبی رخ می دهند و کودکان اول یاد می گیرند که چگونه سر خود را بالا ببرند ، خود را بچرخانند ، راه بروند و بدون که روانشناس نیز طی بررسی ویژگی های رفتاری ، علائم فیزیکی و جسمی کودک خود را نیز بررسی می کند تا موارد غیر طبیعی را در او تشخیص دهد و تاخیر در رشد کردن در قسمتی از بدن او می تواند نشان دهنده مشکلاتی باشد که ممکن است روی روان او تاثیر بگذارد . نظریه های مختلفی در مورد رشد ذهنی کودک وجود دارد که در طی سال ها دچار تغییر و تحولات زیادی شده است و اکنون همه ما می دانیم که کودکان تازه متولد شده از محیط اطراف خود آگاه هستند و نسبت به آن نیز علاقه و هیجان دارند، حتی قبل از این که زبان باز کنند . رشد ذهنی به پروسه یادگیری و فکری کودک برمی گردد که این رشد شامل مشاهده کردن ، فهم دنیای اطراف ، یادگیری زبان ، حافظه ، تصمیم گیری ، حل مشکل ، چگونگی استفاده از قدرت تجسم و چگونگی استفاده از منطق و استدلال می باشد که تمام این فاکتورها از ژنتیک و محیط به کودک می رسد . رشد احساسی و اجتماعی کودک تا حد زیادی در هم گره خورده است ، رشد عاطفی به چگونگی احساس کودک ، فهم او در مورد احساسات و ابراز آن ها برمی گردد . رشد عاطفی از کودکان بسیار کوچک آغاز می شود که غالبا احساساتی مثل ترس ، لذت ، خشم و ناراحتی را نشان می دهند . همزمان با بزرگ شدن کودک احساسات آن ها نیز پیچیده تر می شود و احساساتی مثل اعتماد بنفس ، امیدواری ، گناه و غرور در آن ها پدیدار می شود و رشد احساسی همچنین توانایی کودک را برای احساس و فهم عواطف دیگران شامل می شود که یادگیری تنظیم این احساسات برای بعضی از کودکان سخت است که در این مرحله روانشناس و یا فهم روانشناسی کودک کمک بسیار زیادی می کند .

رشد احساسی همچنین می تواند تا حد زیادی رشد اجتماعی کودک را نیز نشان دهد و رشد احساسی کودک روی برخورد آن ها با دیگران نیز تاثیر گزار است و رشد اجتماعی در مورد این است که کودک چگونه ارزش ها ، آگاهی و مهارت های اجتماعی را در برابر افراد دیگر انجام می دهند . روابط بین دوستان تاثیر زیادی روی فکر ، یادگیری و رشد کودکان دارد و خانواده ، مدرسه و گروه های دوستانه نقش مهمی را در فضای اجتماعی کودک خواهند داشت . فرهنگ محیطی که کودک در آن زندگی می کند ، ارزش ها ، سنت ها و طرز فکر ها و شیوه های مختلف زندگی در طرز فکر کودک بسیار موثر است و همچنین فرهنگ نقش مهمی در روابط کودک با والدین ، مدرسه دارد . بسیاری از مباحث روانشناسی کودک وجود دارد که می تواند برای والدین بسیار مفید باشد . این افراد ممکن است تمام تلاش خود را بکنند که والدین خوبی باشند اما ممکن است غالبا شکست بخورند . مواقعی وجود دارد که تعامل با کودکی که مراحل مختلف رشد را پشت سر می گذارد بسیار دشوار می شود .

این همیشه یک بحث برجسته در محافل روانشناختی است که در مورد کودکان بحث می شود. مشکلات مختلف زیادی وجود دارد که با رشد کودک می تواند بروز کند و والدین باید بدانند که چگونه با هر یک از این مسائل مناسب رفتار کنند. به عنوان مثال کودکی که ۱۲ ماهه است قصد دارد رفتارهای حل مسئله را شروع کند. با رسیدن به ۱۸ ماه ، آنها از اطلاعات جمع آوری شده از تجربه شخصی و ۵ درک حسی استفاده می کنند تا در زندگی روزمره خود گزینه هایی را انتخاب کنند. در این مدت نیز ممکن است روحیه کودک دشوار شود و اینجاست که آنها دیگر فقط به هدایت والدین تکیه نمی کنند. هنگامی که آنها شروع به کشف توانایی های خود می کنند ، ممکن است ناامید شوند زیرا سعی می کنید از انجام برخی کارها جلوگیری کنید. این نوع تجربه وقتی کودک ابتدا به پیش دبستانی یا مهدکودک می رود و از دبستان تا دبیرستان فارغ التحصیل می شود ، تکرار خواهد شد. والدین باید در صورت وجود شرایط دشوار ، از راهکارهایی از جمله ارائه انتخاب به فرزندان یا تغییر مسیر توجه آنها آگاه باشند

اگرچه روزگاری از تنبیه و مجازات به عنوان یک روش اصلی برای مقابله با کودکان ناخوشایند استفاده می شد ، اما امروزه بیشتر روانشناسان و والدین در حال انجام بازخورد مثبت و تغییر مسیر به عنوان راهکارهای اصلی برای کمک به فرزندان خود در این دوران دشوار انتقالی هستند. کودکان در هر سنی می توانند مشکلات مدیریت خشم را تجربه کنند. همانطور که قبلاً نیز گفته شد ، همانطور که مراحل رشد را پشت سر می گذارند ، این می تواند یک زمان بسیار دشوار برای آنها باشد. آنها سعی می کنند یا به خودی خود یا در نتیجه نشانه های اجتماعی که از همسالان خود دریافت می کنند ، تکامل یابند. برخورد با کودکانی که مشکلات مدیریت خشم مانند تنور را تجربه می کنند، می تواند برای بزرگسالان بسیار مشکل ساز باشد. این که آیا این اتفاق در خانه رخ می دهد، یا اگر کودکان در مدرسه این کار را انجام می دهند، باید استراتژی هایی به کار گرفته شود تا بتوانند عصبانیت خود را تغییر مسیر دهند یا به آنها کمک کنند تا درک کنند که چرا آنچه انجام می دهند از منظری غیر از خود اشتباه است. از ۴ موضوع روانشناسی کودک، موضوع بعدی به یکی



از مهمترین روانشناسان ارجاع می شود که واقعاً این تغییرات را درک کرده است. شناخت آموزه های روانشناس برای هر دو دوره انتقالی بسیار مفید است و به کودکان در مقابله با مسائل مدیریت عصبانیت کمک می کند. او روانشناس است که عبارت بحران هویت را بیان کرد. در اصل ، هر عدم تعادل در شخصیت آنها به طور معمول با نوعی از مرحله انتقالی که تجربه می کنند ، گره خورده است. اریک اریکسون یک سیستم هشت مرحله ای برای مقابله با بحران هویت ایجاد کرد.

اینکه این تغییرات در درجه اول ناشی از فشارهای بیولوژیکی و تغییرهای رشد است و اینکه این انتقالها منجر به تغییر هویت می شوند ، سیستم هشت مرحله به شما نشان می دهد که چگونه با بحران های هویتی برخورد کنید که در این مواقع انتقالی به وجود می آیند. سرانجام ، موضوعی که به این مراحل رشد کودک نیز مربوط می شود ، شامل رشد اجتماعی - عاطفی است. اریک اریکسون این تئوری را به عنوان نوعی پاسخ در برابر نظریه های روانشناختی فروید ارائه داد و دانست که زندگی چیزی بیش از یک سری بحران هایی نیست که فرد باید برای تحقق و بقای آن تحمل کند. او معتقد بود که این تغییرات فقط توسط کودکان تجربه نشده است ، بلکه از طریق بزرگسالی نیز ادامه خواهد یافت. براساس بازخوردی که کودکان از محیط خود دریافت می کنند ، به خصوص در زمینه اجتماعی ، این امر بر احساسات آنها تأثیر می گذارد و بنابراین احساسات تصمیمات خود را در مورد نحوه برخورد مناسب با درگیری ها هدایت می کنند. این ۴ موضوع روانشناسی کودک است که باید توسط هر والد مورد مطالعه قرار گیرد. آنچه والدین باید درک کنند این است که کودکان در نتیجه تغییراتی که باید رخ دهد ، رشد و نمو می کنند. همانطور که آنها در حال یادگیری چگونگی شناسایی خود به عنوان یک فرد ، استفاده از مهارت های حرکتی و مهارت های حل مسئله حتی در مراحل اولیه زندگی هستند ، قصد دارند بحران هایی را تجربه کنند که مربوط به تحولات توسعه است. در کنار هم ، این ۴ مباحث روانشناسی کودک به والدین کمک می کند در هنگام تحمل این مسائل ، توانایی تعامل با فرزند خود را بهبود بخشند. همچنین پایه و اساس خوبی را برای فرزندان شما ایجاد می کند ، اطمینان حاصل کنید که آنها می فهمند که چگونه با این تغییرات و بحران هایی که پیش می آید به درستی مقابله کنند.

